

## Pilates e a busca da perfeição

Atualmente é fácil descobrir estudos sugerindo que o método Pilates é bom para um bocado de coisas saudáveis, como, por exemplo, a prevenção e/ou o alívio da dor lombar. Os benefícios obtidos, porém, dependem da qualidade do treino, da perfeição com que os exercícios são feitos. Eis o foco desse post. Se você for um adepto do Pilates, depois de assistir o vídeo aqui apresentado, a sua maneira de focar a prática não será mais a mesma - começando na próxima aula. As suas expectativas em relação ao que obter com esse método vão aumentar e o seu professor terá de rebolar para ajudá-lo(a) à concretizá-las.

Caso você esteja pensando em aderir ao método, provavelmente vai pensar duas vezes antes de optar por esse ou aquele studio. Agora, se você não for nenhum desses, sugiro que embarque também na leitura: este post é menos sobre Pilates e mais sobre coisas da vida que deveriam lhe interessar.

Não, não vou me adentrar nos aportes do método Pilates à saúde humana, comentados em inúmeros posts e artigos científicos e pseudocientíficos. Eu mesmo já fiz isso em três posts anteriores, ao apresentar séries de exercícios de Pilates Clássico que podem aliviar dores crônicas musculoesqueléticas.

## De todo modo, se você sentir falta de informações de bom nível nesse campo visite os links seguintes:

Resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e postura	<a href="#">LINK 1 →</a>	<a href="#">LINK 2 →</a>
Especialmente em idosos de ambos os sexos	<a href="#">LINK 1 →</a>	<a href="#">LINK 2 →</a>
Prevenção e alívio de doenças e dores crônicas como:		
Incontinência urinária em mulheres	<a href="#">LINK →</a>	
Hipertensão	<a href="#">LINK →</a>	
Dor lombar	<a href="#">LINK →</a>	

Mas como já adiantado, não é dessas coisas que me proponho a escrever agora. Prefiro comentar outras que me dizem respeito, enquanto praticante de Pilates de longa data: a oportunidade de se aproximar da perfeição.

Eu vou usar um [vídeo](#) para tanto, porém antes preciso explicar isso de “se aproximar da perfeição”. Ora, ninguém é perfeito – nem sequer os argentinos. Então, eu sei que soa prepotente, ou até delirante. Mas não, estou longe de aspirar a ser um sujeito perfeito. O que eu quero dizer é que a maioria das atividades em que a gente se envolve ao longo da vida oferecem oportunidades para atingir a perfeição, que não obstante são desaproveitadas. Ora, eu poderia ter sido melhor aluno, professor, pai, atleta, poliglota, escritor e poeta... e, no entanto, fiquei aquém disso. Parei sempre num limiar satisfatório (para mim), ou até ótimo (para mim, também), sem atentar para a perfeição. Faltou tempo, vontade, recompensa, necessidade, urgência... enfim, vai saber.

A prática de Pilates, todavia, dá a chance de mudar a escrita. Ou melhor, de tentar mudar a escrita. Numa aula de Pilates – desde que individual e bem orientada – você tem uma hora pela frente para convencer o seu corpo a fazer coisas antes dadas por impossíveis. E de quebra, sem estar sob a mira de uma arma... apenas com ajuda da mente. A cada minuto é ela, a mente, que intermedia a relação entre o cérebro e o conjunto de músculos, articulações e ossos que você é, na procura do Nirvana: o movimento e a postura perfeitos. Fluidamente, em silêncio, sem pressa.

Eu vejo isso como um jogo. Algo lúdico. Até onde, se deitado de costas, eu sou capaz de contrair o abdome o suficiente para me impulsionar adiante até tocar os pés, sem dar tranco, respirando e no tempo certo? Eu preciso entrar nessa parada dando o melhor de mim. E isso, o melhor de mim, dispensa força, suor e respiração ofegante. O foco está na maneira como o corpo se move, não no número de repetições, nem em levar os músculos à exaustão.

Por outro lado, o Pilates também tem algo de [mindfulness](#), essa técnica de meditação que trabalha a consciência no momento presente. Nesse sentido, cada movimento e respiração devem ser pensados, calculados no milímetro – a busca da perfeição, lembra? – auxiliando não só a saúde física como a redução dos níveis de ansiedade. Hoje, por exemplo, é sabido que o Pilates pode aliviar a dor nas costas. Será porque fortalece os músculos X e/ou Y? Provavelmente, mas também é porque o cérebro se afasta do foco em áreas dolorosas quando está ocupado, concentrando-se no corpo como um todo. E não é que uma das principais estratégias de enfrentamento da dor crônica chama “distração”?

Por outro lado, atenção! **nada feito sem uma boa direção pedagógica.** Entendendo-se por isso um **método de ensino e um educador que entenda de Pilates, mas também de gente e de como fixar conceitos na mente alheia para esta fazer o corpo produzir os movimentos certos.**

Ok, isso soa meio lírico. A maioria dos praticantes de Pilates seguramente acha que já conta com isso. Pode ser, mas eu duvido. Então nada melhor que encerrar este post exemplificando, em vídeo, a condução de uma miniaula sobre o *Double Stretch Leg*, um dos exercícios mais completos e acessíveis entre os 50 que há no cardápio Pilates e cuja execução dispensa equipamentos. Depois você vê se a sua prática merece alguns ajustes.

[https://youtu.be/\\_J35Lq8JcvQ?rel=0](https://youtu.be/_J35Lq8JcvQ?rel=0)

Obs. Nessa semana o canal do blog no Youtube está incorporando o vídeo anterior (dividido em 4 partes) e mais três miniaulas. [Clique aqui](#) para vê-los. Esses sete vídeos se agregam a outros 18 vídeos da mesma linhagem.

## Conheça nossas séries de vídeos sobre Pilates publicadas no canal do blog no YouTube:



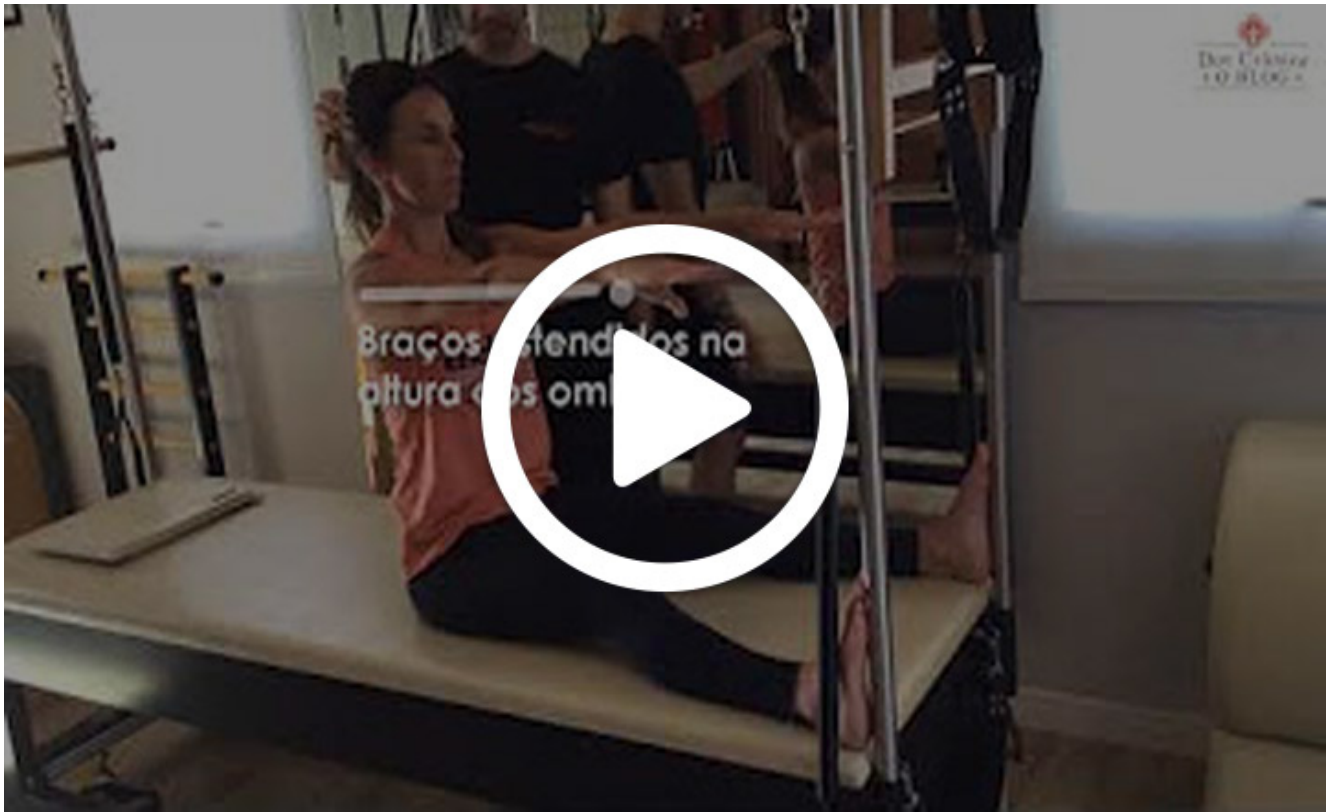
[Pilates e a Busca da Perfeição \(8 vídeos\)](#)



[Pilates em Tempos de Quarentena \(3 vídeos\)](#)



[Pilates Certo e Errado \(8 vídeos\)](#)



[Pilates para Dor nas Costas \(7 vídeos\)](#)